

熱中症に気をつけよう

ねっちゅうしょう
こんなときは熱中症かも



※まったく汗あせをかかない場合ばあいもある



てんき ちゅうい
こんな天気てんきのときも注意ちゅうい

- 風かぜが弱よわい日ひ
- じめじめして蒸むし暑あつい日ひ
- 日ひざしが強つよい日ひ
- 急きゅうに気き温おんが高たかくなった日ひ

どうしたらいいの？

◎30分びんおきに少みずしずつ水のを飲む
(のどがかわいていなくても)

◎塩分えんぶんをとる

◎風かぜが通とおるすずしいところへ行く

◎ボウシやタオルを頭あたまにかぶる

◎皮ひふに水みずをかけて、うちわであおぐ

(水みずでぬらした布ぬのやタオルを体からだにつけてあおぐのもよい)

◎エアコンのきいた屋おくない内ないですずむ

◎病びょういん院いんに行く

ね
寝ねているときも

あせ
汗あせをかいています。

これぐらい大丈夫だいじょうぶと

おも
思おもわないで、

き
気きをつけましょう。

